

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Pembatasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	6
2.1. Deskripsi Konseptual	6
2.1.1. Hakikat Permainan Bola Voli.....	6
2.1.2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	11
2.1.3. Hakikat Latihan.....	16
2.1.4. Prinsip-prinsip Latihan.....	18
2.1.5. Variabel Latihan	24
2.1.6. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i>	26
2.1.7. Hakikat Latihan Multiple Box To Box Jump	30
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	31
2.3. Profil Club Deli Serdang.....	34
2.4. Kerangka Berpikir.....	35
2.5. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38

3.1.1. Tempat Penelitian.....	38
3.1.2. Waktu Penelitian	38
3.2. Populasi dan Sampel	38
3.2.1. Populasi Penelitian.....	38
3.2.2. Sampel.....	38
3.3. Metode penelitian.....	40
3.4. Desain Penelitian	40
3.5. Definisi Operasional Variabel	41
3.6. Instrumen Penelitian	43
3.7. Teknik Pengumpulan Data	45
3.8. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	47
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.2.1. Uji Normalitas.....	48
4.2.2. Uji Homogenitas	49
4.3. Uji Beda	49
4.3.1. Uji-t Berpasangan (<i>Dependent t-test</i>)	50
4.3.2. Uji-t Tidak Berpasangan (<i>Independent t-test</i>)	50
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1. Kesimpulan	56
5.2. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	61